# MONITOR
## Na R. P. 1769.
## Nro LXXIX.
## d. 4. Paźdźiernika.

*Sartam & tectam ab omnique molestia & incommodo servate prolem: inde sanitas robur & longævitas.*

---

TYle razy mowiło się w Monitorze o wychowaniu młodzi co do przetarcia iey w naukach, obyczaiach y zdaniach: nie będźie więc od rzeczy mowić nieco o wychowaniu dziatek co do życia y zdrowia, ile że to niemniey ia-

ko y pierwſze do dobra towarzyſtwa ludzkiego zmierza. Akademia Harlemſka uwagi ſwe głębokie ku pożytkowi ludzkiemu obrocić prágnąca, wydała w Roku 1761. programmę z tym pytaniem *Ktorego ſię obyczaiu naylepiey trzymać co do odzienia, pokarmu y ćwiczenia powierzchownego dziatek, począwſzy od urodzenia aż do wieku młodzieńskiego, aby długo, y w czerſtwości ſił żyły.* Pan Ballexſerd Genevenſki obywatel naydokładniey na to pytanie odpowiedział, iakoż od towarzyſtwa uczonych w Hollandyi nadgrodę wyznaczoną otrzymał. Naśladuymy w tey chwalebney gorliwości tę przezacną ſzczęśliwą y ſpokoyną rzeczpoſpolitę, ktora oſobliwſzy, ſtarania około dobra towarzyſtwu ludzkiemu nader ſzacownego, całey Europie daie przykład, á gdy Polſka w czaſie ninieyſzych nieſzczęśliwych zamie-

ſzek

ſzek tyle tyſięcy obywatelow traci, bierzmy ſię do tego śrzodka, ktory nam podaie, y przez ktory ſkutecznie tak co do uſzczęśliwienia towarzyſtwa ludzkiego, iako y do utrzymania czerſtwości ſił obywatelow naſzych dopomodz możemy. Tak rozumiem, że Rodzice nie pomału mi wdzięczni będą, gdy w tych piſmach wyczytaią to, co do takowego dziatek wychowania potrzeba, aby w ludzi pięknego wzroſtu dobrey cery y mężności urośli, przytym też uyrzą przyczyny przypadkowe, dla ktorych tylu ieſt ludzi niſkich, ſłabych y niedorodnych. Niech mi tu nikt nie mowi, że to do Lekarzow należy. Każda cna matka powinna wiedzieć, iako ma wychować dziatki ku uſłudze oyczyzny. Nie zatrudnię ſię bynaymniey ſpoſobem mowienia Akademickim, ale tylko podam naukę potrzebną y gruntowną, przyda-

ią

iąc niektore uwagi tyczące się Polskiey.) Nie będą też Monitory takowe następnie po sobie wychodziły, ale czasami, à to dla tego aby Czytelnik rożnością rzeczy tym miley był zabawiony.

Przystąpmy iuż do samey rzeczy.

Człowiek iest złożony z dwoch istot duchowney iedney, à drugiey cielesney, ciało iest rzecz cała złożona z części składnie z sobą złączonych y przedziwnie do wykonania spraw iuż to od woli nakazanych, iuż to mimo woli dzieiących się, szykownych. Co za piękne obrazy z takowey uwagi stawią się na rozumie bacznego Filozofa, ktory z poznania składu części ciała może tłumaczyć działanią y dać wykład na owe fenomeny, ktore się w ciele ludzkim widzieć daią. Trzeba naprzod wyznaczyć trzy czasy w życiu ludzkim: czas wzrostu, czas męznienia y czas ubywania.

Pierwszy

Pierwszy znowu się zaś dzieli na trzy części: to iest na wiek dziecinny, młodzieńczy y zarastaiący, y o tych trzech mowić będę. Dobra konstytucya ciała dziecinnego, iako też czerstwość y dobroć temperamentu iego, po wielkiey części zawista od sposobu życia, iaki ociec y matka przed poczęciem się iego zachowali, rownie iako y od tego, ktorego się trzyma matka gdy go w żywocie nosi, gdyż zła dyspozycya ciała Rodzicow nie poślednią iest przyczyną słabości y lichości temperamentu dzieci. Przeciwnie kiedy ociec y matka w czerstwym są zdrowiu, przytym mocney y krzepkiey konstytucyi, ieśli miernie potraw zdrowych y niewytwornych używaią, pewnie dzieci ich ile gdy w klima pomiarkowanym mieszkaią, à mąż w dwudziestym piątym małżonka zaś w ośmnastym z sobą się pobrali, wszel-

ką

ką ſpoſobność do konſtytucyi mocney y krzepkiey mieć będą.

Skoro niewiaſta pomiarkuie, że ieſt w ciąży, pomiarkowanie potraw zwyczaynych używać powinna, przeſtrzegaiąc tego, aby nie były nieſtrawne, ſłone lub korzenne, ani zbyt wzburzaiące ani zbyt flegmiſte. Nie ma też iść za tym wymyślnym ſmakiem, iaki iey czy przez ckliwość, czyli też przez zdrożne chęci w takowym ſtanie przypaść, może. Muſi też ſobie nieiaki gwałt uczynić y pohamować ow appetyt, ktoryby iey nieſtrawne rzeczy ieść radził. Radzą niektorzy aby w takowym razie kilka oliwek lub kaparow ziadła, à to dla oczyſzczenia żołądka od tey śliny oſtrey, ktora iako powiedaią przyczyną ieſt owego nieprzyzwoitego ſmaku, iaki na brzemienne niewiaſty zwykł przypadać.

Jeśli

Jeśli ma zbyt wielki appetyt, niech więcey nigdy nie bierze pokarmu nad to co zwykła, ale raczey niech częściey iada, między iednym y drugim iedzeniem tyle czasu zostawuiąc, ile onego potrzeba do strawienia, gdyż zbytek chylusu czyli soku karmiącego, nie tylko że nie doda czerstwości owocowi iey, ale owszem osłabi go y zwątli przeto, że niedobrze przegotowany będzie. Czego się zaś znowu z przeciwney przyczyny obawiać należy. Dyeta y posty cale iey są szkodliwe, Rostropne niewiasty przymuszaią się czasem do iedzenia, ile gdy zbyt długo przy swym ciężarze osobliwie po czwartym miesiącu wstręt od iedzenia czuią. Trzeba na ten czas odmieniać coraz potrawy dla wzbudzenia appetytu. Niech też dobrze żuią co iedzą, aby przygotowawszy tym

lepiey pokarm ſtrawnieyſzym ſię ſtał, zaczym y chylus mogł lepſze mieć przymioty.

w WARSZAWIE
w Drukarni Mitzlerowſkiey
za pozwoleniem ſtarſzych.